

## 「為了孩子 謝謝你不吸菸」-簽署戒菸宣言上傳臉書抽獎活動說明

為了還給孩子一個清新的成長環境，及保護每一位市民朋友的健康，臺北市政府衛生局特別辦理「為了孩子 謝謝你不吸菸」簽署戒菸宣言上傳臉書抽獎活動，希望在吸菸的朋友透過這次活動能下定決心及早戒菸，也請不吸菸的朋友鼓勵身旁的吸菸者共同響應！

- ◇ 活動對象：所有居住或生活在臺北市的吸菸者。
- ◇ 活動期間：106年5月5日(星期五)至106年6月5日(星期一)止。
- ◇ 活動方式：下載「爸爸去戒菸-勇敢拒吸二手菸」宣導酷卡，簽署背面「我願意戒菸」宣言，於活動貼文下方留言處上傳完成簽署的照片，並至(網址：<https://goo.gl/forms/9gaA20AihhdbLgHu1>)確實填寫基本資料，就有機會獲得精美禮品(凡確實上傳簽署照片並填妥基本資料即符合抽獎資格，每1人限填寫1次)。
- ◇ 活動獎項：限量精美生活小物500個(如紙膠帶、夾鏈袋、資料夾等任一種，贈品採隨機贈送)。

活動資訊請至臺北市政府衛生局網站(網址：<http://health.gov.taipei/>)瀏覽或請撥打臺北市民當家熱線1999#7117洽詢。

**爸爸去戒菸 勇敢拒吸二手菸**

**什麼是二手菸?**

二手菸是「A級致癌原」！是「被動或不自願吸入的環境菸煙」，是「分佈最廣且有害的室內空氣污染物」，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為「被動吸菸」或「非自願性吸菸」。

**主流菸煙**

吸菸者吸入肺部後，再吐出來的煙霧，燃燒完全的菸煙。

**側流菸煙**

由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中的菸煙。

**二手菸煙 = 主流菸煙 + 側流菸煙!**

在燃燒不完全的情況下，二手菸釋放7,000種以上的化學物質，其中超過250種對人體健康有害，更有超過93種為致癌物質。

**二手菸煙對人體的危害**

**短期暴露：**咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻涕、噁心、呼吸問題和心律不整等。

**長期暴露：**更嚴重的胸腔問題和過敏症，例如氣喘、支氣管炎和肺氣腫，還會增加心臟病和肺癌的罹患率。

**不容忽視的「三手菸」**

香菸熄滅後，留在環境中的有毒污染物形成「三手菸」，即使菸味散去，還是會傷害健康。

**我願意戒菸**

我\_\_\_\_\_ (簽名)，為了孩子的健康，從106年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日起，不再吸菸；我決定，無論如何都要堅持這份戒菸的決心！

\_\_\_\_\_ (稱謂) \_\_\_\_\_ (簽名)

簽署完成，拍照上傳至 **Facebook 智慧臺北 幸福生活** 並至 **Google 問卷** 留下連絡資訊，就有機會獲得精美小禮物唷！

戒菸LOGO貼紙

臺北市衛生局 關心您  
Department of Health, Taipei City Government

來自衛生福利部國民健康署菸捐總法經費 廣告